

Pancakes de avena con plátano



Ingredientes para 2 personas

- 1 pieza de Plátano (160 grs./pieza)
- 2 piezas de Huevo (55 grs./pieza)
- 1 cucharadita de Polvo de hornear
- 1 cucharadita de Esencia de vainilla
- 1 cucharadita de Canela
- 100 gramos de Copos de avena

Preparación

- 1.-Hacer el plátano puré con ayuda de un tenedor.
- 2.-Mezclar el puré de plátano, los huevos, avena, vainilla, canela y Conatur Neutro. Remover hasta conseguir una masa de textura homogénea.
- 3.- Poner a calentar una paella en el fuego. Untar la base con un poco de aceite.
- 4.- Una vez caliente la paella, poner un poco de masa en la sartén que se obtenga una forma redonda. Dejar cocer, dar la vuelta y retirar.
- 5.- Repetir la operación hasta que se agote la masa.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 367,05 Kcal.; Proteínas: 25,58 g; Hidratos de carbono: 43,81 g;
Grasas: 10,19 g;